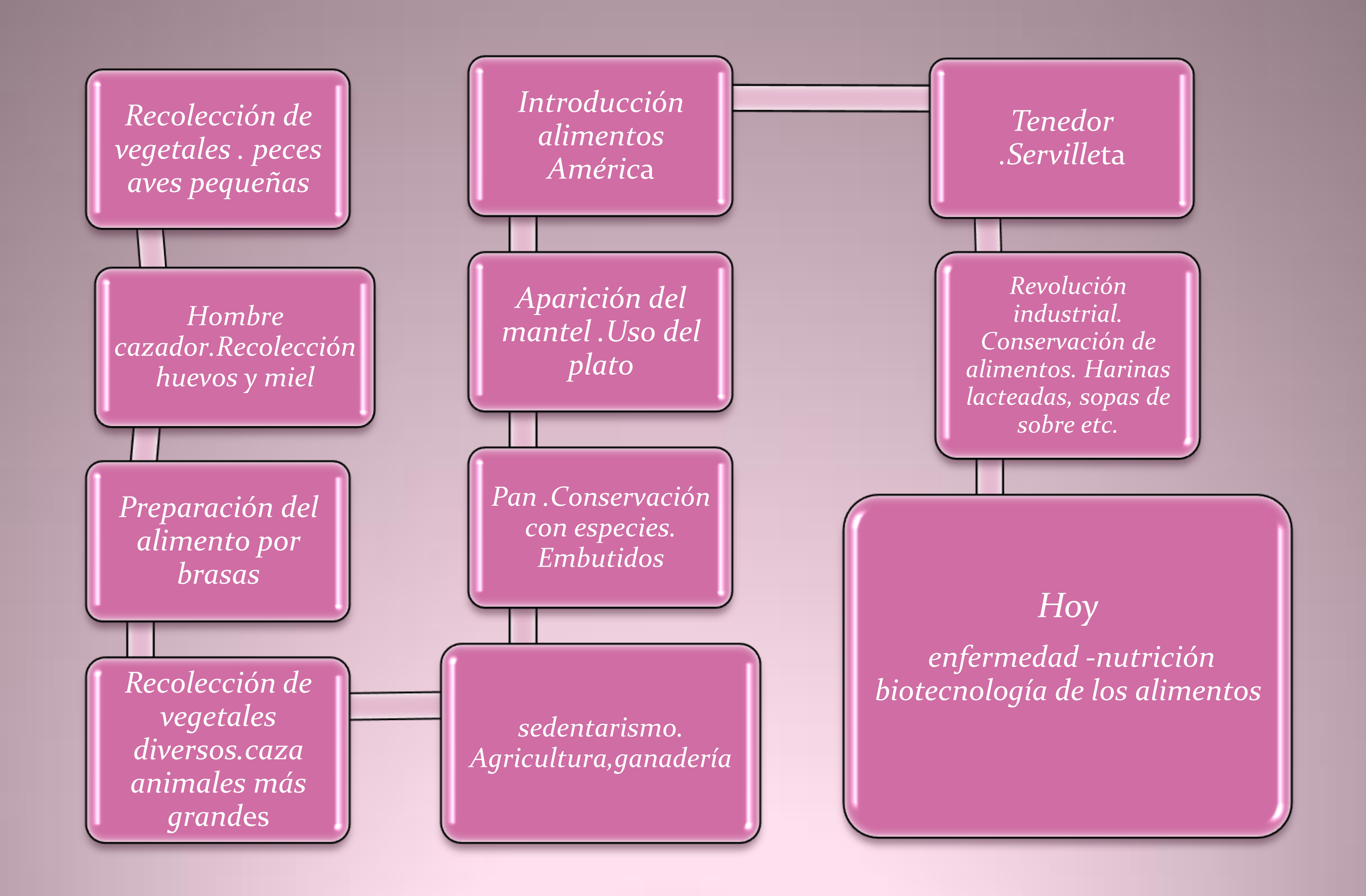
SEMINARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NUTRICIÓN





Breve historia de la alimentación



LA BASURA QUE COMEMOS

RESPUESTA A LAS NECESIDADES Y CONDICIONANTES DE LA VIDA ACTUAL



- ***MENETON,PIERRE, FEBRERO** 2000. .aconseja reducir 30% sodio*
- ***NESTLÉ,MARIÓN** denuncia los peligros de abusar de comida rápida y el juego sucio de los fabricantes*
- *CORAL BARBAS, Universidad de san Pablo. Análisis de zumos de frutas sólo uno de los analizados cumple lo que anuncian*

Falta de higiene general en ensaladas envasadas (suele tener microorganismos)

Tomate frito y la salsa ketchut más aditivos de los necesarios

Algunas marcas contienen glutamato (potenciador del sabor)

Precocinados de merluza ,el rebozado constituye como mínimo el 40% del producto

Las galletas suelen usar aditivos innecesarios y dos tipos contienen el antioxidante BHA (prohibido por la legislación)

Etiquetado una asignatura pendiente. Ante la duda mejor no consumirlos


La basura que comemos. Efectos
Exceso de peso
Elevación del colesterol
Digestiones difíciles
Alteración del gusto
adicción
Ojo con los 5 grandes de la publicidad
cereales azucarados
Refrescos
Productos de confitería
Aperitivos salados
Cadenas de comida rápida

¿ qué es la alimentación y la nutrición?

Proporcionar alimentos al cuerpo

- alimentación

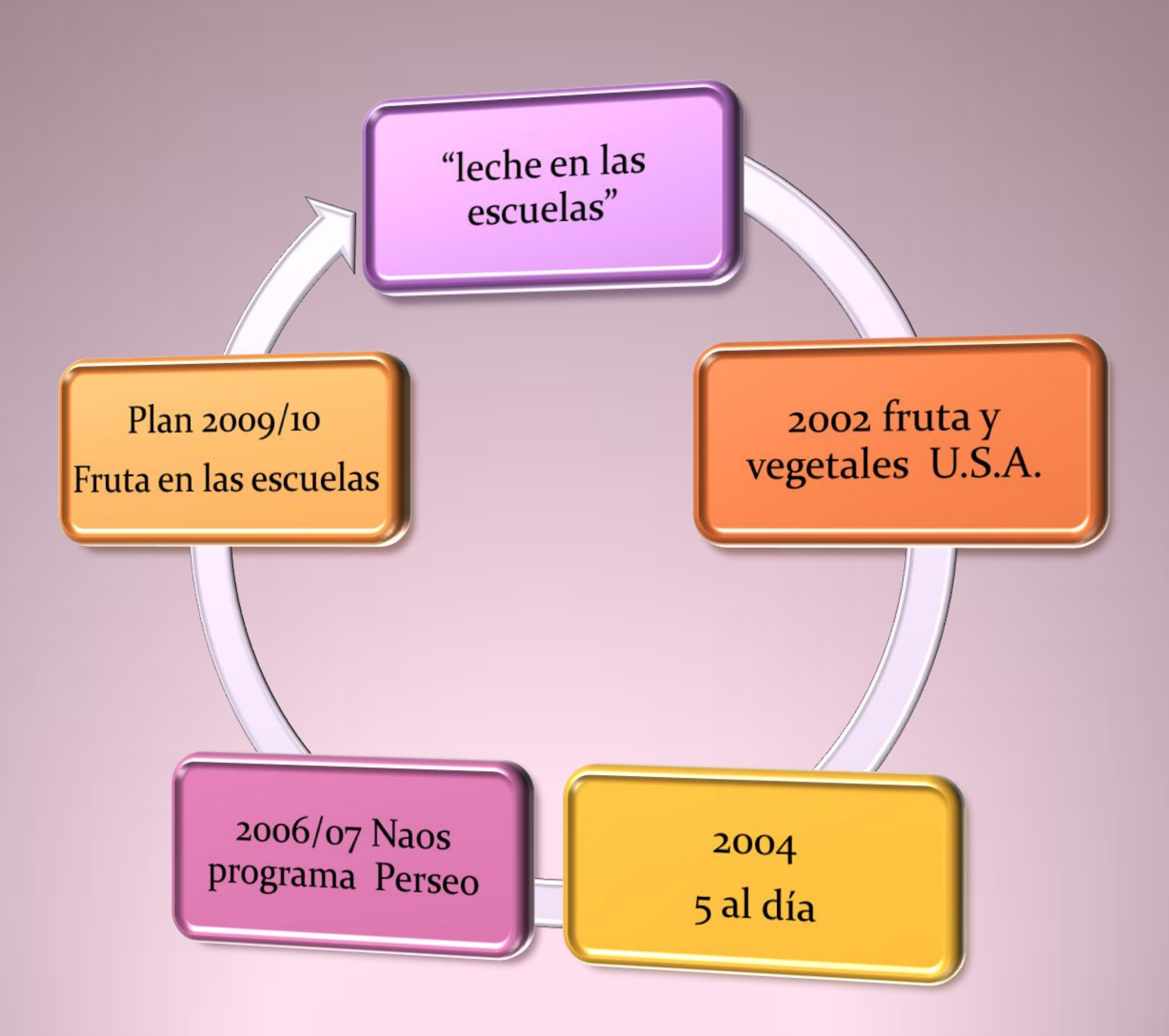
Obtener los nutrientes de los alimentos

- nutrición

OMS- dieta global. *Reducción : azúcar,grasa,y la sal de los alimentos procesados*

controles sobre publicidad

promover el ejercicio físico



Funciones de los nutrientes para las células

Energética

Energía para hacer todas las actividades



Reguladora

Controlan ciertas reacciones químicas del organismo



Plástica o reparadora

Materiales necesarios para formar la estructura del organismo

Tipos y funciones de los nutrientes

Glúcidos	• *energético*
Lípidos	• *energético*
Proteínas	• *Plástica*
Vitaminas	• *reguladora*
Sales minerales	• *Reguladora y plástica*
agua	• *Tiene muchas funciones específicas*

Hay algunos que pueden cumplir más de una función

Los alimentos tipos y clasificación

El agua *se encuentra en casi todos los alimentos*

La fibra *es un glúcido que no podemos digerir. Es útil*

Simples **:** *Un tipo de nutriente*

Compuestos*: Varios tipos de nutrientes (son la mayoría)*

PLÁSTICOS.

Grupo I*: proteínas, vitaminas, grasas y calcio*

Grupo*: proteínas alta calidad y vitaminas*

GrupoIII*: proteínas b. c. ,glúcidos fibra,vitaminas,minerales*

REGULADORES*:*

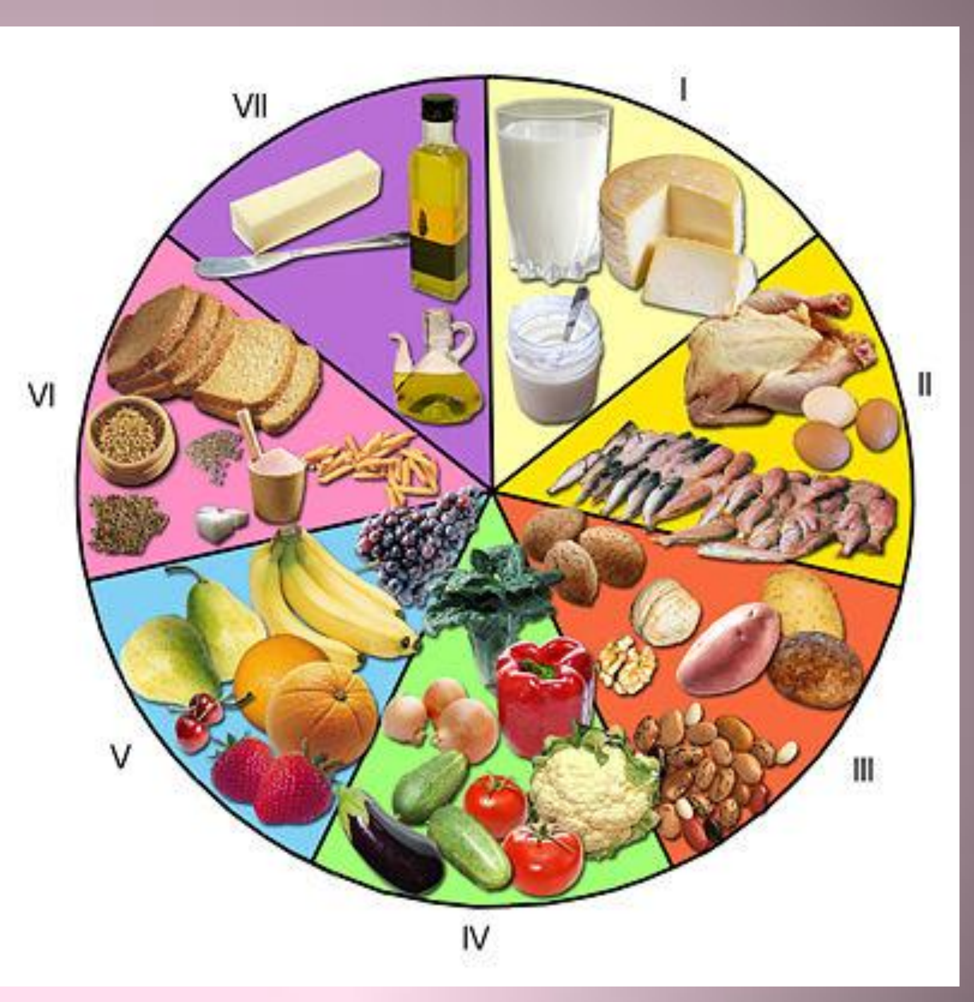
Grupo IV: *glúcidos ,vitaminas*

Grupo V: *azúcares,vitaminas,minerales*

ENERGÉTICOS:

Grupo VI*: glúcidos, fibra alimentaria*

Grupo VII *: lípidos*



LA NUEVA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

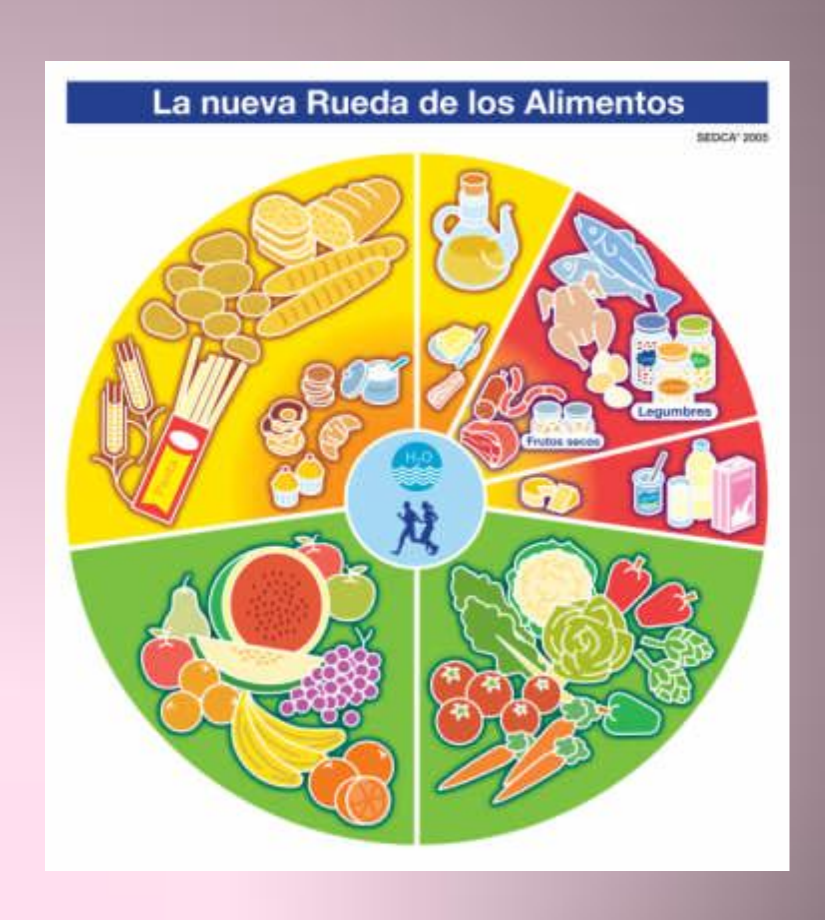
HIDRATACIÓN
ACTIVIDAD FÍSICA

- *Reduciendo sus grupos de 7 a 6*

III grupo : patatas,legumbres y frutos secos

***Patatas** .pasan al grupo de cereales y derivados*
***Legumbres y frutos secos** .pasan al de carne pescado y huevos*

1. ***Energéticos** , cereales y derivados patatas y azúcar.*
2. ***Energéticos** , grasa aceite y mantequilla*
3. ***Plásticos** Carne,pescado,huevos legumbres y frutos secos*
4. ***Plásticos** leche y derivados*
5. ***Reguladores** verduras y hortalizas*
6. ***Reguladores** fruta*



SENC (2004) | CONSUMO OCASIONAL

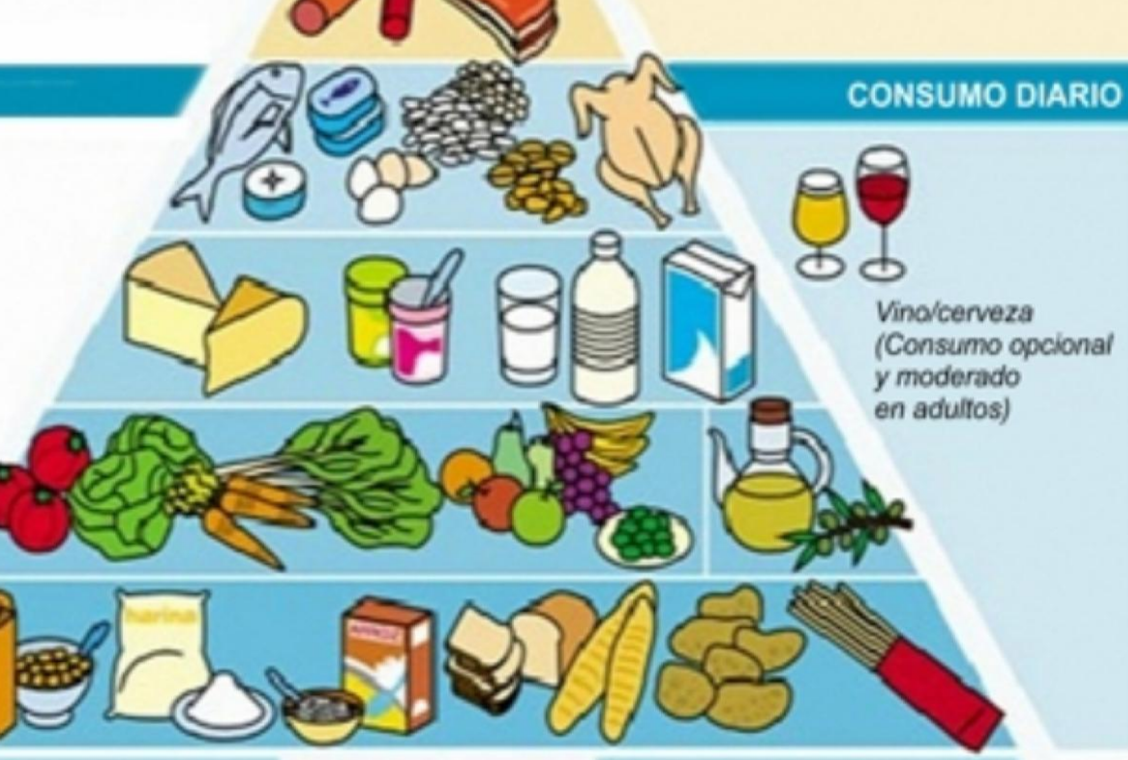
Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería industrial, caramelos, pasteles
Bebidas refrescantes, helados
Carne grasa, embutidos

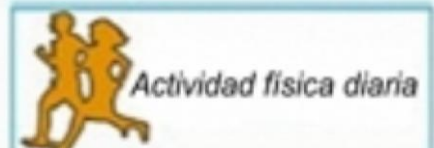
Pescados y mariscos(3-4 raciones/semana)
Carnes magras y aves (3-4 raciones/semana)
Huevos (3-4 raciones/semana)
Legumbres(2-4 raciones/semana)
Frutos secos(3-7 raciones/semana)

Leche, yogur, queso (2-4 raciones/día)

Aceite de oliva (3-6 raciones/día)
Verduras y hortalizas (mín. 2 raciones/día)
Frutas (mín. 3 raciones/día)

Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas(4-6 raciones/día)







Agua (4-8 vasos/día)


MiPirámide
GRANOS
VERDURAS
FRUTAS
PRODUCTOS LACTEOS
CARNES y FRIJOLES

Condiciones que debe cumplir una dieta para que sea equilibrada



TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

MEDIANTE CALOR	• PASTEURIZACIÓN. T. inferiores a 100º durante segundos • ESTERILIZACIÓN : T., 120º durante 20´´ • UPERIZACIÓN : T. 140º durante 2´´
MEDIANTE FRIO	• REFRIGERACIÓN temperaturas entre - 2º y 8º C. • CONGELACIÓN temperaturas -18º C. tiempo reducido • ULTRACONGELACIÓN temperaturas -35º y -150º C.
POR DESHIDRATACIÓN	• SECADO pérdida parcial de agua • CONCENTRACIÓN eliminación parcial de agua • LIOFILIZACIÓN eliminación total
MEDIANTE ADITIVOS	de origen natural (vinagre,aceite,azucar,sal ,alcohol o bién de origen industrial debidamente autorizados
POR IRRADIACIÓN	Consiste en la exposición de algunos alimentos a radiaciones ionizantes

Análisis de etiquetas

Nombre del alimento

Contenido del envase no la marca

Lista de ingredientes y aditivos

Conservantes colorantes

Peso (neto y escurrido)

Volumen o número de unidades según producto

Instrucciones

para la conservación

Nombre

Dirección empresa

Identificación

Del lote de fabricación

Fecha aconsejada de consumo

Fecha de caducidad

Modo de empleo